anteriormente ha tenido la presión alta (hipertensión arterial), o si todavía la tiene alta, debe hacerse controlar más a menudo.

¿Ayuda la Terapia de Reemplazo Hormonal (HRT)?

Cuando la mujer produce menos hormonas femeninas después de la menopausia, la HRT es una forma de tratar algunos síntomas de la menopausia mediante el reemplazo de dichas hormonas. Hay cierta evidencia de que la HRT puede ayudar también a protegerse contra las enfermedades del corazón, pero se necesitan más estudios antes de que los médicos la recomienden a las mujeres mayores como un método de prevención de las enfermedades cardíacas. Su médico puede explicarle los riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo hormonal.

¿Es bueno para el corazón tomar alcohol? Hay evidencia de que pequeñas cantidades de alcohol, incluyendo el vino tinto y blanco, la cerveza y licores, puede ayudar a proteger contra las enfermedades del corazón y vasos sanguíneos. Sin embargo, la Fundación del Corazón no recomienda que las personas que no beben empiecen a tomar alcohol. También es importante recordar que el exceso de alcohol puede elevar la presión sanguínea y aumentar el peso corporal.

• **¿Qué pasa si usted tiene diabetes?** Debido a que la diabetes aumenta las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca, es aún más importante evitar los factores de riesgo tales como una alimentación grasosa, el exceso de peso, fumar y la presión arterial alta.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

Spanish
4 May 1998

Las enfermedades cardíacas - no sólo un problema de los hombres

Heart disease - not just a man's problem

REVIEWED June 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH DEPARTMENT

Las enfermedades cardíacas - no sólo un problema de los hombres

Heart disease - not just a man's problem

Si usted es una mujer, probablemente se preocupa más de la salud de los hombres en su familia que de su propia salud, y cuando se trata de sus propios riesgos de salud, probablemente le preocupa más el cáncer de la mama.

Pero la cardiopatía, consistente en enfermedades del corazón y vasos sanguíneos, es también la principal responsable de fallecimiento entre las mujeres y causa más muertes que el cáncer. En 1996, por ejemplo, murieron aproximadamente 13.545 mujeres debido a enfermedades cardíacas, en tanto que sólo 2.623 murieron de cáncer de la mama.

Una de las razones porque las mujeres se preocupan menos de su corazón es que hasta la época de la menopausia (cambio de vida), el riesgo de problemas del corazón y vasos sanguíneos es menor, lo cual parece que se debe a que una hormona femenina (el estrógeno) ayuda a protegerlas. Pero después de la menopausia la producción de esta hormona en las mujeres disminuye.

No espere llegar a una edad madura para preocuparse de su corazón. Las enfermedades cardíacas son causadas por obstrucción de las arterias, problema que puede empezar cuando una mujer no cumple aún los treinta años. Cuando las arterias se obstruyen, es más fácil que se bloqueen. Si una arteria que va al corazón se bloquea, se puede producir un ataque cardíaco, y si una arteria que va al cerebro se bloquea, se puede producir un ataque de apoplejía. Las principales causas de obstrucción de las arterias son el exceso de grasa saturada, fumar y la presión arterial alta. Es importante evitar estas cosas lo antes posible en el curso de la vida.

No fume, especialmente si toma la píldora. Si usted necesita dejar el cigarrillo, hable con su médico. Las mujeres que fuman junto con tomar la píldora anticonceptiva oral, aumentan su riesgo tanto de enfermedades cardíacas como de apoplejía.

Coma alimentos adecuados. Una dieta baja en grasa saturada ayuda a su corazón de dos maneras. Además de prevenir la obstrucción de las arterias, ayuda a no subir de peso. El peso bajo, a su vez, ayuda a bajar la presión arterial. Pero comer en forma saludable no significa comer menos durante algunas semanas para adelgazar unos cuantos kilos. Significa adquirir hábitos alimentarios saludables que se puedan mantener por el resto de la vida. Puede hacerlo disminuyendo las grasas saturadas (que se encuentran principalmente en la carne, bajo la piel del pollo, en los productos lácteos, leche de coco, grasas para cocinar como la manteca de cerdo, copha, ghee (especie de mantequilla líquida), como también en el aceite de coco y palma usados a menudo en las tortas y galletas preparadas comercialmente, al igual que en algunas comidas para llevar). Se puede comer carne magra, pollo al que se le ha sacado el pellejo, productos lácteos semidescremados (low fat) y aceites más sanos como el aceite de oliva, canola, girasol y maní usados con moderación.

Manténgase en movimiento. Treinta minutos de ejercicio regular diariamente es todo lo que usted necesita para ayudarle a mantener bajos su peso y su presión arterial: trate de caminar, nadar, trabajar en el jardín o aistir a clases de gimnasia. Puede dividir los 30 minutos en tres sesiones de 10 minutos cada una, distribuidas a lo largo del día, si eso le resulta más fácil.

Controle su presión arterial. Después de los 65 año, las mujeres son más propensas que los hombres a tener la presion arterial alta. La Fundación Nacional del Corazón recomienda pedirle al doctor que le tome la presión cada dos o cinco meses, como también en cada visita de rutina. Si